

Sprongnotatie

Sprongfiguur	Saltorotaties	Schroeven/overig	houding
hurk	•		
hoek	<		
spreadhoek	V		
1/2 draai	1		
1/1 draai	2		
zitsprong	–	– z	
1/2 draai tot zit	–	1 z	
1/2 draai stand	–	1 s	
rugsprong	1	– r	
buiksprong	1	– b	
1/2 draai tot rug	1	1 r	
1/2 draai stand	1	1 s	
1/2 draai buik	1	1 <u>b</u>	
salto ao buik C	b 3	–	•
salto ao buik A	b 3	–	/
zweefduik	f 3	–	/
1 3/4 vo B	f 7	– –	<
babyfliffis C	5	– 1	•
rudybaby	5	– 3	
cody C	5	– –	•
salto ao C	4	–	•
salto ao C zit	4	– z	•
barani C	4	1	•
2/1 ao C	8	– –	•
vol in half uit C	8	2 1	•
fliffis C	8	– 1	•
dubbel 1 1/2 C	8	– 3	•
triffis C	12	– – 1	•

Niet noteren tijdens het jureren!